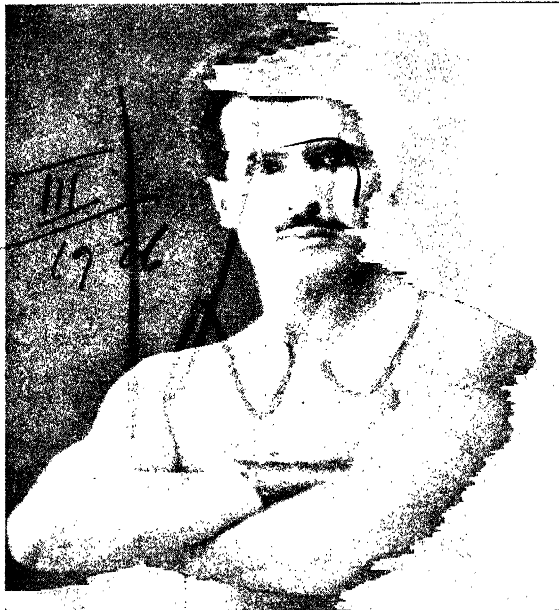
તન્દુરસ્તી અને અંગબલ મેળવવાના
ફીઝીકલ કલચરના સાદા ઉપાયો.



કર્તા:— દીનશાહ દોસાભાઇ મીસ્ત્રી.

Health & Strength Through Physical Culture.

DINSHAW D. MISTRY, (Author.)

HEALTH & STRENGTH
THROUGH
PHYSICAL CULTURE.

BY

DINSHAW D. MISTRY.

તન્દુરસ્તી અને અંગબળ મેળવવાના

ફીઝીકલ કલ્ચરના સાદા ઉપાયો.

કર્તા:— દીનશાહ ડી. મીસ્ત્રી.

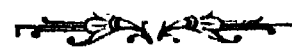
આવૃતી પહેલી.

કીંમત રૂ. ૩॥

PRINTED AT THE CROWN ELECTRIC PRINTING, WORKS.
118-120, Parsee Bazar Street, Fort, BOMBAY.
AND
PUBLISHED BY Mr. DI·SHAW D. MISTRY,
DHUN VILLA, DADAR, MATUNGA, PLOT NO. 615,
PARSEE COLONY, DADAR, BOMBAY.

1926.

સાંકળીઉં.





કર્તા.

દીનશાહ ડોસાભાઇ મીસ્ત્રી.

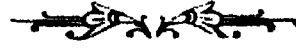


મરહુમ ડોસાભાઈ બમનજી મીસ્ત્રી.

જન્મ તા૦ ૭મી જુલાઈ ૧૮૭૨. મરણ તા૦ ૩જી મે ૧૯૧૯.

[ઉમર ૪૭.]

અર્પણ પત્રીકા.



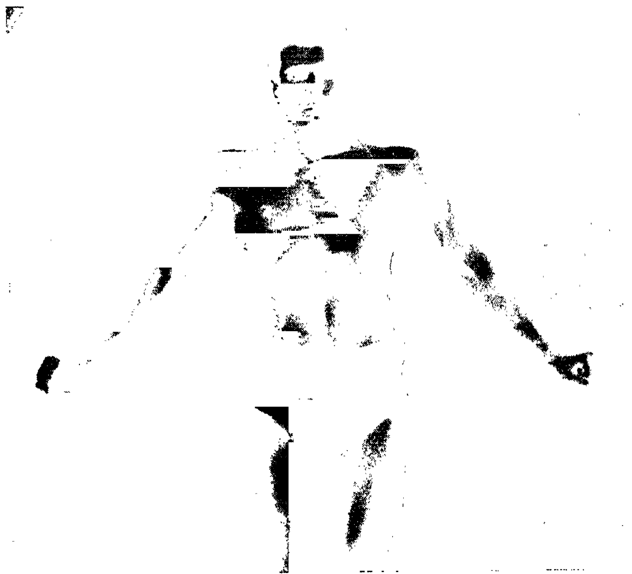
મારા સદાના માયાળુ બાવાજી,

તમારા મારા તરફના વ્હાલની જ્યારે હું યાદ કરૂં છુ ત્યારે તે કીરતાર પાસ એવી દુવા માગું છું, કે મારા વ્હાલા બાવાજીએ જે મને તંદુરસ્તી અને નીતીના નિયમો ઉપર મક્રમ રહેવાનો પાઠ, પોતાની સાદી અને કુદરતી નિયમો પ્રમાણેની જીંદગીથી શીખાડયો છે, તે પાઠને વળગી રહી કુદરતના નિયમોને માન આપી ચાલવા માંટે મને વધુ અને વધુ સારો રસતો દેખાડવા તે કીરતાર મને મદદ કરે.

મુજના વ્હાલા બાવાજી, એક તાબેદાર બેટાનાં પોતાના માયાળુ તથા ખરા જીગરના પિતા તરફના વ્હાલની લાગણી સાથે આ મારૂં કુદરતી માર્ગ શીખવાડનારૂં અને પહેલ વહેલું પુસ્તક તમોને અર્પણ કરૂં છું.

લા૦ તમારો તાબેદાર બેટો

દીનશાહ.



ઉપલો ફોટોગ્રાફ છાતી તથા પેટનાં મસલ્સનો ખ્યાલ આપે છે.

પ્રકરણ ૧ લું.

ખોરાકને લગતી સમજણ.

પ્રિય વાંચનાર, આપણાં શરિરને રોગોથી નિરાળું રાખવા તથા આપણી જીંદગી લંબાવવા માટે કસરત કરતાં પણ ખોરાકને લગતી બાબત પર વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે, જેથી મારૂં આ નાનકડું પુસ્તક ખોરાકને લગતી બાબતોની સરળ સમજણ સાથે શરૂ કરૂં છું, અને આશા રાખુ છું, કે તમારી જીંદગી સુધારવા તથા લંબાવવા માટેના સર્વે સાધનોનો ગોયા સંપૂર્ણ ખોરાક તમે મારી નજીવી કલમની મહેનતમાંથી મેળવી શકશો.

ખોરાક શા માટે લેવો જોઇએ.

આપણે આપણી જીંદગી નીભાવવા માટે ખાઇએ છીએ, પણ આપણે દુન્યામાં ફક્ત ખાવાને માટેજ જીવતા નથી. ખોરાકથી આપણાં "મસલ્સને" શરીરની રગોને, હાડકાઓને અને ભેજાને પુષ્ટી તથા શક્તિ મલે છે, જેથી આપણાં રોજીંદા કામો કરવાને અને દુન્યા દારીની જહેમત ઉડાવવાને આપણે સામર્થવાન થઇએ છીએ.

રેલ્વે ટ્રેનનાં એનજીનને કોલસાનો ખોરાક જોઇએ છે, મોટર કારને પેટ્રોલનો ખોરાક જોઇએ છે, જેથી આ મશીનો કાંમ આપી શકે છે, તેવીજ રીતે આપણા શરિરને ખોરાક વગર ચાલતુ નથી.

નોકરી ધંધો કરવાથી આપણી આવક મેલવાય છે. જેમાંથી જીંદગીનાં સાધનો પુરાં પાડવાને આપણે ઘરની રકમ ખરચી શકીએ છીએ. તેજ મીસાલ આપણો ખોરાક એ આપણી શારિરીક શક્તિ માટેની આવક છે. અને દુન્યામાં દરેક કામો કરવા માટે આપણે એકઠી થયલી શક્તિમાંથી ખરચ કરીએ છીએ. અને આ એકઠી થયલી શક્તિ ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યારે આપણે જેટલું શારિરીક કામ કરીએ, તેના પ્રમાણમાં ઓછા વધતા ખોરાકની આપણને જરૂર પડે છે.

શરીરને કેવા ખોરાકોની જરૂર છે.

માણસોને પોતાની ઓછી વધતી શક્તિ મુજબ તેમજ ઓછાં વધતાં રોજીંદા કામ અને જહેમત મુજબ જુદા જુદા ખોરાકોની જરૂર પડે છે. દાખલા તરીકે પતલાં અને કરકટયા માણસોને ચરબી અને માસ વધારનારા ખોરાકોની જરૂર છે, જયારે ચરબીદાર ડોંગા માણસોને ચરબી ન વધે એવા ખોરાકોની જરૂર છે **પતલાં માણસોએ પોતાનું શરીર ભરાઉદાર બનાવવા માટે નીચે મુજબના ખોરાકો લેવા જોઇએ,** જેવાકે:—બધી જાતનો સુકો મેવો, દુધ, ઇંડાં, કોકો, બધી જાતનો કઠોર ચાવલ, પપેટા, કન, તરતરકારી, ફલ ફલાદી, મલાઇ, માખણ તથા ઘઉંના બનાવવામાં આવતા અનેક ખોરાકો, તેમજ ગોસ મચ્છી પણ તદન હદમાં વાપરવાં.

ડોંગાપણું અને ચરબી ઓછી કરવાને લગતા ખોરાકો.

ચરબી વધારનારા ખોરાકોથી ડોંગા માણસોએ હમેશાં દૂર રહેવું જેવાકે પપેટા, ચાવલ, મલાઇ, માખણ વિગેરે. ફ્રુટ તથા તરકારી વધુ વાપરવા તેમજ ઘઉંના ભુસાની રોટલી તેમજ ભુસાના પાંઉ પણ વાપરવાં ફાયદા કારક છે.

શરીરના બધા ભાગોના પોષણ માટે ખોરાકોનું મિશ્રણ.

જયારે આપણે ખોરાક લઇએ ત્યારે આપણે ધ્યાન એ બીનાપર ચોક્કસ રાખવું જોઇએ કે ખાધેલાં ભોજનમાંથી શરિરના માસ તથા હાડકાંઓ રગો અને ભેજું એ સર્વેને પુષ્ટી મલવી જોઇએ, તે માટે ખોરાકની ડજન બંધ વાનીઓ ખાવાની જરૂર નથી પણ એક કે બે વાનીઓ જે લઇએ તેમાં ખોરાકનું સામટું મિશ્રણ એવું હોવું જોઇએ, કે જેથી શરિરના માત્ર એક કે બે ભાગોને લાયકનાંજ તત્વો નહિં હોય, પણ આખા શરિરના દરેક ભાગોને પુષ્ટી મળે એવું મિશ્રણ હોય. હંમેશ એકજ પ્રકારનો ખોરાક ન લેતાં, ફેરબદલ કરીને લેતા રહેવું, કે જેથી આપણા સ્વાદની રૂચી જળવાઇ રહેવા ઉપરાંત જુદા જુદા ખોરાકોની જુદી જુદી ખુબીઓની શરિર પર રૂઢી અસર થાય છે.

ખોરાક લેવાનો વખત.

ખોરાક લેવાનો ખરો વખત તેજ છે કે જ્યારે આપણને સારી ભુખ લાગી હોય, ત્યારેજ ખોરાક લેવાનો ફાયદા કારક છે કેટલાક માણસોને ભુખ ન લાગે પણ ઘરમાં ખાવાનો વખત થયો, એજ ધારી પોતાનું ભોજન લેય છે, પણ તે કેટલું નુકસાન કારક છે તે પોતે સમજી શકતા નથી. એક જાનવર પણ ભુખ લાગવેજ પોતાનો ખોરાક ખાય છે અને ભુખ ન હોય તો તમે ખોરાક આપો તો પણ તે તેની અરાસે જતું નથી જ્યારે આપણને પણ એજ મિસાલ ચાલવાની જરૂર છે.

દિવસ દરમ્યાન સારી શારિરીક મહેનત કરનાર માણસોને સવારમાં નાસતો, તથા બપોરે અને રાતનાં ખાણાંની જરૂર છે. તે ઉપરાંત ખાવું ઝેર બરાબર છે.

જેઓને ભેજાનું કામ વધુ કરવું પડતું હોય, તેઓને નાસતાની બીલકુલ જરૂર નથી, બપોરે હલકું ભોજન લેવું, અને રાતનું ભોજન જીંવ પોષાતું લેવું.

દિવસ દરમ્યાંન ઘણું ખાવાથી, ખોરાક જેરવવા પાછળ આપણી એટલી બધી શક્તિ ગોવાઇ રહે છે, કે બીજાં કામો પાછળ ધ્યાન આપવાની શક્તિ બાકી રહેતી નથી.

ભેજાંનુ કાંમ કરનારાઓને હલકા અને સાદા ખોરાકની જરૂર છે, જ્યારે શારિરીક મહેનત કે કસરત કરનારાઓએ મજબુત પ્રકારના ખોરાક લેવાની જરૂર છે.

સહવારના તેમજ સાંજનાં ક વખતે ખોરાકના કાંઇ પણ ડુચાઓ મારવાની જરૂર નથી. ક વખતની ભુખ લાગે પાણી પીવાથી ભુખ મટાડી શકાય છે, અને પાણીથી ફાયદો મેળવાય છે

ખોરાક ખાવાના ચોક્કસ અગત્યના નિયમો તથા રૂઢીઓ.

ખાધેલો ખોરાક જરવાનું કામ પહેલ વહેલું મોઢામાંજ શરૂ થાય છે.

આપણા મોઢામાં બે જાતની થુક હોય છે. એક સુક્કી અને બીજી ચીકાશવાળી, આપણે વારેઘડીએ થુકીએ છીએ. જ્યારે સુક્કી થુક બહાર ફેંકીએ છીએ. સુક્કી થુકમાં જંતુઓ તથા કચરા વિગેરેનો ભેળ હોય છે, જેથી તે કાઢીજ નાખવી જોઇએ.

ચીકાશવાળી થુક (Saliva) ખોરાક જેરવવામાં ઉપયોગી છે.

સુક્કી થુક મીસાલ ચીકાશવાળી થુક જેને આપણે મોઢામાંની લાર કહીએ છીએ, તે કાઢી નાંખવી જોઇએ નહિ. કારણકે જેમ પેટમાંના ખાટા રસ ખોરાકને જેરવે છે, તેમ ખોરાકને જેરવવામાં ચીકણી લારનો પણ ઉપયોગ પડે છે. એ ઉપરથી સમજી શકાશે કે ઉપર જણાવ્યા મુજબ ખોરાક જેરવવાનું કામ મોઢામાંજ શરૂ થાય છે.

ખોરાકના દરેક બુક (નીવાલા) ને ઘણી વાર ચાવી ચાવીને ખાવાની જરૂર.

ખાતી વેળા દરેક બુકને ઘણીવાર ચાવીને પાણી મીસાલ કરી નાંખી પછીજ ગળવો. કારણ કે જ્યારે ખોરાકને દાંતો વચ્ચે ઘણી વખત ચાવવામાં કે દળવામા આવે છે, ત્યારે મોઢામાંની ચીકણી લાર સાથે ભેળાવાની તક ખોરાકને મળે છે, જેથી તે પાણી જેવો ખોરાક પેટમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે ત્યાં જરપત થવામા હરકત પડતી નથી, બલકે ખોરાક ઘણો જલદી જરપત થાય છે.

ખોરાકને ચાવ્યા વીના આખોજ ગળવાથી પાચન શક્તિને થતું નુકસાન.

ખોરાકને જ્યારે દાંતો વતી ચાવીને બારીક બનાવવામાં આવતો નથી ત્યારે ખોરાકના આખાજ કકડાઓ ગળવામાં આવે છે. પેટમાં આવા આખા કકડાઓને રસથી પીગળાવી જરપત થવા માટે બારીક બનાવવા પેટમાના રસો ઘણા વપરાઇ જાય છે, અને ખપી જાય છે,

જરપત થતાં વખત ઘણો જાય છે, જેથી જરપત શકિત ઓછી થઇ જાય છે, અને શરીરમાં સારૂં લોહી બની શકતું નથી, ભુખ પણ ઉડી જાય છે, જે ઉપરથી અજીરણ થાય છે, અને પેટને લગતા અનેક દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

દાંતની જાળવણીપર રહેતો જરપત શક્તિનો આધાર.

દાંત એ આપણાં મોઢામાં અનાજ દળવાની ઘંટી મીસાલ છે, અને તેમની જાળવણીથી મોઢું શુશોભીત અને ભરાઉદાર દેખાવા ઉપરાંત ખોરાકને બારીક કરી જરપત શકિત વધારવામાં તે મોટો ભાગ ભજવે છે.

નબળા દાંતવાળાં માણુસો, તથા જેઓએ દાંત પડાવી નાંખ્યા હોય તેઓની તબીએત હમેશાં નબળી હોય છે, કારણ કે જરપત શકિત માટે ખોરાકને ચાવીને બારીક બનાવી શકાતો નથી. એટલુંજ નહિ, પણ ખરાબ દાંતવાલા કે દાંત પડાવી નાંખયા હોય એવાં માણુસોનું મોઢુ પણ કદરૂપું લાગે છે, અને પોતાનું મોઢું જાહેરમાં છુપાવતાં ફરે છે મોઢું છુપાવતા ફરવાનું એક મુખ્ય કારણ તો એ છે કે ખરાબ દાંતમાંથી ખરાબ વાસ નીકળે છે, અને સારા માણુસને તીરસ્કાર ઉપજે છે, માટે દાંતને દરરોજ સવારમાં તથા રાતના સારો ટુથ-બ્રશ તથા કોઇપણ જલદ નહિ હોય એવું મંજણ વાપરી દાંતપરનો મેલ તથા ચીકાશ સાફ કરવાંજ જોઇએ. કોઇપણ ચીજ ખાધાપછી મજબુત કોગળા કરી નાંખવા જોઇએ કે જેથી દાંતોની વચ્ચે ખોરાકની રજકણો રહેવા પામે નહી અને કોહવાટ પણ થવા પામે નહી. ખટાસ તીખાસ, ચા, કાફી, દારૂ, તાડી, બીડી, તથા તંબાકુ વિગેરેથી દાંત હંમેશા બગડે છે, અને ઢીલા અને નબળા પડે છે.

ખોરાક કેટલો ખાવો જોઈએ.

ખોરાક કેટલો ખાવો જોઇએ તે માટે કાંઈ ચોક્કસ નિયમ નથી ખોરાકનો જથ્થો એક માણુસનાં કદ, તંદુરસ્તી, અને રોજીંદાં કાંમપર આધાર રાખે છે.

મહેનતુ માણસોને વધુ ખોરાકની જરૂર છે, જ્યારે દિવસ દરમ્યાન ઓછું કાંમ કરનારાં માણસોને ઘણા ઓછા ખોરાકની જરૂર છે. સાધારણ માણસો એમ સમજે છે કે ઘણુ ખાવાથી શક્તિ વધશે, પણ ખરૂ જોતાં શકિત ઉપરાંત પેટ ભરવાથી જરપત શકિત ઓછી થઇ જાય છે, તંદુરસ્તી બગડે છે, તાપ આવે છે, અને કામ માટે આળસ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે પેટ ભરાએલું માલમ પડે કે ખોરાકપરથી તરત હાથ ઉઠાવવો એ ડહાપણ ભરેલુ છે. વધુ વાનીઓ લઇ બેસીએ ત્યારે કુદરતી દરેકમાંથી થોડું થોડું કરીને ઘણું ખવાય છે, જ્યારે એક કે બેજ વાની લઇ ખાવાથી, હદ ઉપરાંત જવાનો સંભવ રહેતો નથી.

શરિરની બહેતરી માટે ટાળવા જોઇતા ખોરાકો.

વગર ભુખની ભુખ લાવવા માટે કે મોઢાને ટેસ્ટ આપવા માટે તીખાસ, ખટાસ, મરચાં, મસાલા તથા અચાર નો છુટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, એ ખરેજ આપણી જીંદગીને રોગોથી ભરપુર અને ટુંકી બનાવે છે, માટે એવી ચીજોથી તદનજ દુર રહેવું જોઇએ, અને એને બદલે ખાટાં લીંબુ વાપરવાં અકશીર છે. ગરમ દિવસોમાં થંડક આપનારા ખોરાકો જેવા કે ફળ, તરકારી દુધ, દહીં, છાસ વિગેરે લેવા જોઇએ, અને ઠંડા દિવસોમાં ગરમી આપનારા ખોરાકો જેવા કે ફળ, દુધ, રાબદી વસાણા, કઠોળ વિગેરે લેવા જોઇએ.

ગોસ અને મચ્છીના ખોરાકથી પણ બનતા સુધી દુર રહેવુ જોઇએ, ઘણાઓની ધારણા છે કે ગોસ અને મચ્છી વીના શરીરનું કૌવત ઓછું થઇ જાય છે. આવી સમજ ભુલ ભરેલી છે કારણ કે ઘણા વેજીટેરીઅનો એટલે ગોસ મચ્છી વિગેરેથી બીલકુલ દુર રહેનારાઓ અથંગ પહેલવાંનો નીવડયા છે અને તેવા ઘણા હાલમાં પણ હૈયાત છે. હિંદુસ્તાનના જાણીતા પહેલવાન પ્રોફેસર રાંમમુર્તી ગોસ અને મચ્છીનો સહેજબી ઉપયોગ નહિ કરતા હોવા છતાં દુન્યામાંના સૌથી મજબુત માણસોમાનાં એક ગણાય છે. તમે કહેશો કે સિંહ, વાઘ વિગેરે માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓ

ઘણુંજ મજબુત હોય છે, પણ તરકારી અને અનાજ તથા ઝાડપાલો ખાનારો હાથી પણ તેઓના જેટલો મજબુત હોય છે.

ગોસ અને મચ્છીના બહોળા ઉપયોગથી શરિરની હાલત ઉશકેરાટ ભરેલી રહે છે, ચાંમડીપર–ચીકાશ ઘણો પ્રસરી નિકળે છે, શરિર હમેશા સુરત માલમ પડે છે અને તેમા માંદગીઓ અને રોગો વિગેરેના ઘણા કારણો સમાયલાં હોય છે. ગોસ અને મચ્છીનો બહોળો ઉપયોગ કરનારા માણસો ન છાજતી રીતે ઘણે ભાગે હવસી બને છે.

ગોસ અને મચ્છીથી દુર રહેવાથી આપણી કાંમ કરવાની શક્તિ અને સહન–શિળતા વધે છે, તેમજ સાદી તરતરકારી અનાજ અને ફળ–ફલાદીવાળા ખોરાકથી જીંદગી ટકાવીને લાંબી બનાવી શકાય છે.

ગોસ અને મચ્છીનો જો ખોરાક લેવોજ હોય તો અઠવાડીઆમાં બે ત્રણ વખતથી વધુ નહિ લેવો તેમજ દિવસમાં એકાદજ ભોજન સાથે લેવો સલાહકારક થઈ પડશે, ખોરાક અને ખાવાપીવાને લગતી ઉપલી બાબદો ધ્યાનમાં લઇને તે પ્રમાણે ચાલવાથી ગમેએવી નબળાઈ ટાળી શકાશે અને કસરતનો ફાયદો બેવડી ઝડપે મેળવી શકશે



પ્રકરણ ૨ જુ.

આપણા પીણાઓ

પાણી અને તેના રૂડા ફાયદાઓ

ખોરાક વગર આપણે ઘણા દિવસો સુધી જીવી શકીએ છીએ, પણ થોડા થોડા કલાકે આપણને પાણીની ખાસ જરૂર પડે છે. આપણા શરિરનો પોણો ભાગ પાણીનો છે, અને ફકત ચોથો ભાગ નક્કર છે, તે ઉપરથીજ માલમ પડી આવે છે કે આપણે દિવસ દરમ્યાન જેટલો નક્કર ખોરાક ખાઇએ તેના કરતાં ત્રણ ગણુ કે તેથીબી વધારે પાણી પીવાની જરૂર છે. કદાચ આજ કારણને લીધે પરમેશ્વરે દુન્યાના પોણા ભાગમાં પાણી રાખ્યું છે. પાંણી ખાતી વખતે પીવું નહિ, કારણ કે પછી પુરતો ખોરાક પેટમાં સમાઈ શકતો નથી, તેમજ જરપત શક્તિ ઓછી થાય છે. ખાવાની અરધો કલાક આગલ કે પાછળ પાણી પીવું સારૂં છે તેમજ કસરત કરવાની પણ અરધો કલાક આગળ પાણી પીવું હોય તો પીવું.

કુવાનું અને નળનું પાણી.

મુંબઇ જેવાં ગીચ વસ્તીના શહેરમાં જમીનમાં ગટરો ઘણી હોય છે જેથી કુવાઓના પાણી બગડવાનો સંભવ રહે છે. જેથી ગીચ વસતીમાં આવેલા કુવાઓનું પાણી જોખમ ભરેલું છે.

નળનું પાણી વાપરતાં પણ ઘણીજ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. આપણાં ઘરના પાણીના વાસણો દરરોજ સાફ કરીએ છીએ, જયારે નળને ખોલીને વારે ઘડીએ કોઇબી સાફ કરતું નથી, તેમા રગડા અને કચરો બાઝે છે, જંતુઓ પેદા થાય છે, અને પાણી સવાદમાં સારૂં લાગતું હોય છતાં જોખમ ભરેલું, અને રોગો ઉતપન્ન કરનારૂ હોય છે. વાસ્તે નળનાં પાણીને હમેશાં ઉકાળીનેજ પીધું હોય તો તરેહવાર માંદગીઓ દુર કરી શકાય છે. પીવાના પાણીને કલઇના કે બીજી ધાતુઓના વાસણમાં

નહી રાખતા હમેશા માટીના વાસણમાં એટલે કે માટલાં કે કુંજાઓમાં રાખવું.

નાહવા ધોવાને માટે પાણી ખુટતુ નથી પરંતુ પાણી લઇ શરિરને રગડીને નાહવું. નાહવાનું પાણી પણ સ્વચ્છ રાખવું.

દુધ.

દુધ એ ઘણોજ સંપુર્ણ ખોરાક છે, તેમાંથી હાડકાંને, માંસને, ભેજાંને તેમજ રગો રગને શક્તિ તથા પોષણ મલે છે. દુધનો અભાવ રહેવો જોઇએજ નહિ. દુધ જેવા સંપૂર્ણ ખોરાકને ટાળવાથી શક્તિનું ખરૂં અમૃત તેઓ ગુમાવે છે. સીક (માંદાં) માણસો માટે કે નાના-મોટાં, જુવાન-ઘરડાંઓને માટે દુધનો ખોરાક આશીરવાદ સમાન છે.

તબીયંત ઠીક નહિ ચાલતી હોય ત્યારે થોડા દિવસ દુધના ખોરાકપર રહેવાથી તબીયતમાં ઘણોજ સુધારો માલમ પડે છે. પતલાં માણસોને પોતાના શરિરને ભરાવદાર બનાવવા તથા વજન વધારવા માટે પણ દુધનો ખોરાક ઘણોજ અસરકારક છે. માસના ખોરાક સાથે દુધનો ખોરાક લેવો સારો નથી. ભોજન વેલા માંસનો ખોરાક લીધો હોય તો અમથું દુધ નહિ પીવું કારણકે દુધ અને માસ એ બને સાથે થવાથી તબીયતને નુકસાન કરે છે, કેમ જે ખોરાક પછી બેવડી રીતે ભારી ગણાય છે.

દુધ સોજજુ અને માતબર તથા સફાઇદાર જાનવરોનું મળતું હોય તો ગરમ કર્યાં વગર પીવાથી ઘણીજ શક્તિ આપે છે નહિતો હમેશાં ગરમ કરીનેજ પીવું.

દુધને કદી પણ ખુલ્લું રાખવું નહિ, કારણ કે કોઇપણ પ્રકારના જંતુઓ દુધ તરફ ઘણાં જલદી ખેંચાય છે, જેથી દુધ ખુલ્લું રાખવાથી રોગીસ્ટ બને છે.

ઘણાં માણસો દુધને ઘણોજ ભારી ખોરાક સમજે છે, પણ ખરૂં જોતા બીજા અનેક ખોરાકો કરતાં દુધનો ખોરાક ઘણોજ જલદી જરપત થાય છે અને હોજરીને પણ મજબુતી આપે છે.

ચા અને કાફી.

ચા અને કાફી કદીબી શરિરને ફાયદેા કરતાં નથી. આપણાં વડવાએા પીતાં આવ્યાં તેથી આપણેબી તેનેા ઉપયેાગ કરીએ છીએ, પણ ચા અને કાફી આપણી હેાજરી તથા રગેાને સુક્કી અને સુસ્ત બનાવી નાખે છે, કબજીયાત વધારે છે અને શરિરને નબળું કરી નાખે છે.

કેાકેા અને ચેાકલેટ.

કેાકેા અને ચેાકલેટ એ પીણાને બદલે એક જાતનેા ખેારાકજ છે, અને તે જરપત થવામાં ભારી છે, સહવારનાં નાંસ્તેા નહિ લેતાં કેાકેાનું યા ચેાકલેટનું એક કપ લેવાથી નાસતેા ખાધા બરાબર છે એ બન્ને શરિરને ગરમી આપનારાં તત્વેા ધરાવે છે. આવાજ ગુણેા એાવેલટીનમાં પણ રહેલા છે.

દારૂ અને તાડી.

કેાઇપણ શયાણેા માણસ દારૂ કે તાડીની ભલામણ કદી કરશેજ નહિ. દારૂથી થતી પાયમાલી અને ખાના ખરાબીથી તમેા અનજાણ તેા હશેાજ નહિ. બે ટીપાં પરથી ધીમે ધીમે ગલાસપર જવાય છે અને પછી બાટલી પણ ગરગર પીવાય છે. દારૂઆનેા કેફ તેા સૌ કેાઇ જાણે છે. પૈસા વગરના અને ઘેરબાર વગરના થઇ જાય છે. દારૂ પીઇને ઘરે જઇ ધણીઆણી અને બચ્ચાંએા સાથ જુંબેશ ચલાવે છે અને દારૂના ભાનમાં પેાતાનું ઘર લડાઇનું મેદાંન સમજે છે. ભાડુતેાના કાન ફાડી નાખે એવા ગેાધયારાં કરી કુટુંબને એબ લગાડે છે. માટે દારૂથી દસ ગાઉ દુર રહેશેા તેાજ તમારી ફતેહ થશે. તાડી પણ નુકસાન કરે છે. પણ જેા પીવાનેા શેાખજ હેાય તેા મીઠીજ તાડી વાપરવી જેથી ઝાઝું નુકશાન થશે નહિ. ખાટી કે ચઢાઉ તાડીને ઝેરી દુશમન ગણીને દુરજ રહેવું.

સીગરેત સીગાર, તેમજ બીડીની બદી.

એ ત્રણે પીવાથી કેાઇ સુખી થયુ નથી અને થવાનું નથી. શેાખને

ખાતર એ પીવી એ પેાતાના હાથે પગમાં કુહાડી મારયા બરાબર છે. કેાઇપણ ધર્મ બીડી ફુકવાનું સુચવતેાજ નથી. બીડી, સીગાર યા સીગરેટ પીનારા માણસની રગે રગ ઢીલી થતી જાય છે, જરપત શક્તિ કમી થાય છે, ભુખ પણ ઉડી જાય છે, અને થેાડાજ વખતમાં પહાડ જેવું શરિર નીચવઇને હાડપીંજર સમાન થાય છે અને જીંદગી પણ ટુંકી બને છે.

અફીણ, ગાંજો, ભાંગ.

આ ત્રણે ચીજો નુકશાંનમાં દારૂની અસરનેજ મલતી આવે છે. બલકે વધે છે. અફીણ વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી તરત મરણ નીપજે છે. એ બીનાથી કેાઇબી અણજાણ નથી. માટે એવી ઝેરી વસ્તુ થેાડી થેાડી ખાઇને શરિરની અંદરના ભાગેાને જલદ રીતે બાળી નાંખવા એ કબુધ્ધી છે. ગાંજો પીનાર માણસ હાંફણ અને ખહીમાં પેાતાની જીંદગી જુવાનીમાંજ પુરી કરે છે. માટે આવી કારમીક વસ્તુઓથી દુરજ રહેવું મુનાસેબ છે.

પાન પટ્ટી ચાવવાથી ઉપજતું નુકશાન.

પાંન સેાપારી ખાવાથી જરપત શક્તિ સુધરે છે એમ ધારવું મુરખાઇ ભરેલું છે. આ બુરી ટેવ દાંત બગાડે છે, મેાઢાના અને ગળાના ભાગેાને સુક્કા બનાવી નાખે છે. મેાઢામાં ખરાબ વાસ ઉત્પન્ન કરે છે, અને જરપત શક્તિ નબળી કરી નાંખે છે.

કેાઇ પણ ચીજનેા હદબહાર ઉપયેાગ કરવેા નુકશાન કારક છે, તેવીજ રીતે પાંન–સેાપારી, કાથેા–ચુનેા વિગેરે હદબહાર ચીજો ચાલુ ચાવ્યાથી મેાઢાંમાંની ચીકણી લબનેા હદ–બહાર ઉપયેાગ થાય છે જેથી સારી જરપત શકિતને ખાતર પુરતી લબ (Saliva) બાકી રહેતી નથી એજ કારણથી જરપત શકિત નબળી થાય છે, ભુખ ઉડી જાય છે, અને કબજીયાતમાં વધારેા કરે છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

ચોખ્ખી હવા તથા સુરજનાં તડકાંથી શરિર પર થતી રૂડી અસર.

જન્મ પામતાં બાલક હવા દમમાં લઇ પોતાની જીંદગી શરૂ કરે છે. તેમજ પ્રાણ મુકતાંબી માણુસનો દમ ખલાસ થાય છે એટલે હવે તેને વધુ જીંદગી આપી શકતી નથી.

મજુર વર્ગના માણુસો અને બીજાં ગરીબ માણુસો ખુલ્લી હવામાં મોટે ભાગે કામ કરે છે, ખુલ્લી હવામાં બીછાનું રાખે છે, જેથી ખોરાક મન પસંદ ન મળવા છતાં ખુલ્લી હવાથી તેઓના શરિરની શકિત ઉત્તમ રીતે ઘડાય છે.

આપણુ કામકાજ ખુલ્લી હવામાં થવું જોઇએ.

આજ કાલ જમાનો સુધરે છે એમ કહેવાય છે, છતાં બંધ પ્રકારની ઓફીસો અને કારખાનાંઓ હજી સાધારણ થઈ પડેલાં છે. બંધ ઓરડાઓમાં બતી રાખી માણુસના જીવને સમજાવવામાં આવે છે. પણુ આવા બંધ કારખાનાંઓ વિગેરેમાં કામ કરનારા માણુસો પોતાની જીંદગી ટુંકી બનાવી નાંખે છે. આ બાબદમાં લાગતા-વળગતા કારોબારીઓ તથા માલેકો ખાસ ધ્યાન પોંહોંચાડી પોતાનાં કામદારોની તંદુરસ્તીને ખાતર ખુલ્લી હવાના આવ-જાવ માટે પુરતો બંદોબસ્ત કરી આપવાની પોતાની ફરજ સમજવી જોઇએ.

ખુલ્લી હવાવાળી જગ્યામાં સુવા બેસવાના ફાયદા.

અંધારા અને બંધ ઓરડાઓમાં અનેક બીમારીનાં કારણો સમાયલાં હોય છે. છાતીના અનેક કાતીલ રોગો બંધ ઓરડાઓ ને આભારી છે.

સુવાના ઓરડાઓની બારીઓ બંધ રાખવી એ આપણી મુરખાઇ છે. મચ્છર આવતાં હોય તો બીછાનાંની આસપાસ કુરતની રાખવી.

સરદીનું બહાનું તથા "ચીલ" અને "ડ્રાફ્ટ" ની ફરીઆદો બેહુદી છે. ખુલ્લી ચોખ્ખી હવા શરિરની ગરમી જાળવી રાખે છે, અને તેજ હવાને બારાઓ બંધ કરી દૂર રાખવામાં આવે છે. જે હવા આપણી જીંદગીનું મુળ છે, તેનેજ તડછોડવામાં આવે છે. ખરેખર જેઓ ચોખ્ખી હવાથી દુર રહે છે, તેઓ ઘણુંજ કમનસીબ છે. ચોખ્ખી હવા છાતીના અનેક વ્યાધીઓને દુર કરે છે. ચોખ્ખી હવા પુરતી લેતાં જે માણસો શીખે છે, તેઓ ખહી ક્ષયરોગ, હાંફણ, વિગેરેથી સદા નિરાળાજ રહે છે.

માટે આપણી ફરજ છે કે ખુલ્લી હવામાં બેસવું કે સુવું અને ખુલ્લીજ હવામાં કાંમ-કાજ કરવું ફરવું હરવું અને કસરત તથા મહેનત કરવી. ચોખ્ખી હવાના જેવી કુદરતની બક્ષીસ આટલી મફત મળી શકે છે, ત્યારે કમ નસીબ માણસોજ તેનો ઉપયોગ પુરતી રીતે કારતા નથી.

સુંરજનું તડકું પણ તંદુરસ્તી માટે ચમતકાર સમાન છે.

સુરજનાં તડકાં વીના ઝાડ-પાન જીવી શકતાં નથી, અનાજ સારી રીતે ઉગી શકતું નથી. દરીયા, નદી, તલાવ, કુવા વિગેરેનાં પાણીઓ સ્વચ્છ રહી શકતાં નથી, તેજ મીસાલ સુરજનું તડકું આપણું લોહી સ્વચ્છ બનાવે છે, આપણા અનેક રોગો કાપે છે અને આપણી તંદુરસ્તી વધારવા ઉપરાંત આપણી ઉમરમાં વધારો કરે છે.

તડકાંમાં સહવાર સાંજ ફરવા જવાથી કે કામ કાજપર નીકળવાથી આપણી ખુબસુરતી ઘટતી નથી પણ વધે છે. આપણા ઓરડાઓમાં તડકું આવવાથી ઘરમાં પેવસ થયલાં અનેક રોગોના જંતુઓ જીવવા પામતાં નથી આપણાં બીછાંનાને અવાર-નવાર તડકે નાખવાથી માંકડ-ચાંચડ જેવા દલરદીગ જંતુઓ જીવવા પામતાં નથી.

યુરોપ અને અમેરીકામાં તડકાના ઉપાયોથી રોગો સારા કરવામાં આવે છે. સેનેટોરીયમોમાં મોટા "હોલ"ની અંદર કે બગીચાના કમપાઉડમાં ખુલ્લા શરિરપર તડકું લેવામાં આવે છે, અને એ પ્રમાણે

ઘણા કાતીલ રોગો સારા કરવામાં આવ્યા છે. તેવાંજ ખાતાઓ આપણાં દેશમાં બરપા કરવાની જરૂર છે. ઠંડા દેશોમા મજબુત તડકું પુરતું મળતું નથી, પણ આપણાં દેશમાં માંગે એવું તડકું વરસનો પોણો ભાગ મળી શકે છે, જેથી લાખો માણસોને તે એક અકસીર ઇલાજ લાયક થઇ પડે એમાં કાંઇ નવાઇ નથી.



પ્રકરણ ૪ થું.

જુદા-જુદા પ્રકારનિ કસરતો અને તેના ફાયદાઓ.

કસરત લેવાથી શરિરમાં લોહી સારી રીતે ફરે છે, જેથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે. લોહી બગડવે બીમારી અને નબળાઇ દેખાય એમ છે.

મહેનત અને કસરતં કરનારાં માણુસો મજબુત હોય છે, બીમારીઓથી ઝાઝું તેઓને ખમવું પડતું નથી, અને તેથી તેઓ લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે છે.

કસરત લેવાથી આપણો શ્વાસ સરળ બને છે, જેથી જીંદગીમાં સુસ્તી અને મંદી જેવું કાંઇબી રહેતું નથી.

ઉંડા શ્વાસ લેવાથી "હાર્ટ" અને ફેફસાં મજબુન થાય છે, જેથી હાંફણુ, ખાંસો, ખહી તથા એવા બીજા છાતીનાં દરદોથી દુર રહી શકાય છે.

કસરતથી પેટ તથા આંતરડાના ભાગો મજબુત થાય છે, તલ્રી તથા "લીવર" સારાં રહે છે. કબજીયાત દુર રહે છે, ભુખ સારી રીતે લાગે છે અને અજીરણુ થતું નથી. એ ઉપરાંત સ્ત્રીઓના પેટના ભાગો મજબુત થવાથી, માસીક દુખાવા તથા ભીતરના નાજુક ભાગોનું ખસી જવું તથા ક સુવાવડ વિગેરેની અનેક ફરીઆદો દુર થાય છે.

કસરત ચાલુ લેવાથી શરિરમાંની રગેરગ ધોવાઇને સાફ થાએ છે, જેથી શરિરને ફાયદો થવા ઉપરાંત, નાજુક ભાગો જેવાકે આંખ, બાલ, દાંત, ભેજું તથા બીજા બારીક પણુ ઉપયોગી ભાગોને પણુ સારૂં લોહી મળવાથી બધા ભાગોનું કાંમ ઘણુંજ સરળ અને સંગીન બને છે.

કસરત બંધ જગ્યામાં લેવી નહી, પણુ ખુલ્લી બારીઓમાંથી સ્વચ્છ હવા મળી શકતી હોય ત્યાં લેવી.

કસરત લેતી વેળા ઉંડા શ્વાસ લેતા રહેવું અને બનતાં સુંધી દમ ઘુંટવો નહિ.

કસરત દિવસના કોઇભી વખતે લઇ શકાય, પણ ખાધા પછી બે કલાક રહીને લેવી, તેમજ કસરત પછી તરત ખાવું નહિં પણ શુમારે એક કે અરધો કલાક પછી ખાવું. ભોજન લેવું હોય તો કસરત પછી દોઢ કલાકના અરસા પછી લેવું સારૂં છે.

કસરતો ઘણા પ્રકારની છે. બાળકો અને નાનાં છોકરાંઓ માટે ખુલ્લી હવાની રમત-ગમતો સારી છે.

સ્કુલે જતાં છોકરાંઓને સાદી ઘર આગળ લઇ શકાય તેવી કસરત સારી છે. તેઓ માટે ક્રિકેટ, હોકી, ફુટબોલ તથા દોડવાની, ફરવાની, તરવાની વિગેરે ખુલ્લી જગ્યાઓમાં લેવાની કસરતો અતિ ફાયદાકારક છે.

મોટાં છોકરા-છોકરીઓ માટે પણ ઉપલી કસરતો તથા "સ્પ્રીન્ગ-ડમ્બેલ્સ"ની તથા "ચેસ્ટ-એક્ષપાન્ડર"ની કસરતો ઉધરભાવમાટે ઉત્તમ છે.

સ્ત્રીઓ માટે પણ ઉપર મુજબની સાદી તથા "ડમ્બેલ્સ" વિગેરે નાનાં ઓજારો સાથની કસરતો ઘણો મોટો ફાયદો કરનારી હોય છે.

પુરુષો માટે પણ ઉપલી કસરતો તેમજ બીજી ભારી પ્રકારની અને વેટ-લીફ્ટીંન્ગની કસરતોની ખાસ જરૂર છે.

હવે આ સાદી ઓજાર વગરની કસરતો આપી છે, તે નાના-મોટા સ્ત્રી-પુરૂષો તથા જુવાંન અને મોટી ઉમરનાં માણસો વિગેરે સર્વેને ફાયદાકારક થઈ પડે એવીજ છે, અને કોઇ પણ જાતનું નુકશાન થવાની ધાસ્તી રાખવાની જરૂર નથી.

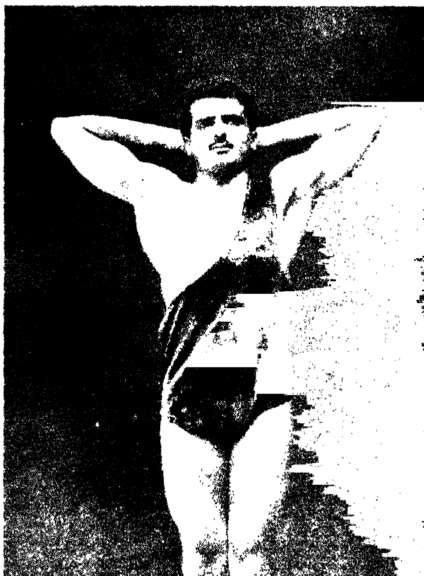




કર્તા.

શરિરના બધા ભાગોની સરખી ખીલવણીથી ઉપર મુજબનું સમતોલપણુ ખીલવી શકાય છે.

કસરત ૧ લી.



પોઝીશન ૧ લુ.

શ્વાસ લેવાની કસરત—શ્વાસ અંદર લેવો.

ઉપલાં ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ બન્ને હાથનાં આંગલાંઓ ગુંથીને માથાં પાછળ હાથ રાખવા પછી કોણી પાછળ ખેંચેલી રાખવી. છાતી ઉંચકેલી રાખવી અને નાકને રસ્તે શ્વાસ અંદર લેવો.

કસરત ૧ લી.

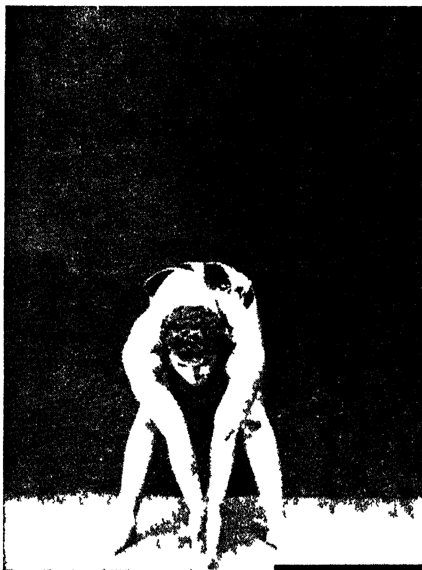


પોઝીશન ૨ જુ

શ્વાસ લેવાની કસરત—શ્વાસ બહાર કાઢવો.

પછી ઉપર મુજબ ગરદન અને છાતીના ભાગને આગળ વાળવા શ્વાસ ધીમે-ધીમે બહાર કાઢવો પેટના ભાગને અંદર દબાવવા દેવા પછી બતાવ્યા મુજબ પાછા ઉપર જવુ

કસરત ૨ જી.

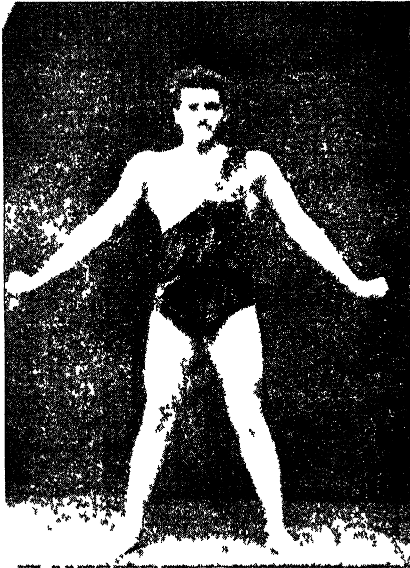


પોઝીશન ૧ લુ

શ્વાસ લેવાની કસરત—શ્વાસ બહાર કાઢવો

ઉપર મુજબ બન્ને પગો વચ્ચે સુમારે દોઢથી બે ફીટની જગ્યા રાખી, આગળ વાંકા વળવું, હાથની હથેલીનો પાછલો ભાગ સાથે જોડવો, અને શ્વાસ બહાર કાઢવો

કસરત ૨૭.



પોઝીશન ૨૭.

શ્વાસ લેવાની કસરત—શ્વાસ અંદર લેવો

પછી ઉપર મુ   ટટાર થવુ અને હાથ ફેલાવી, છાતી ખોલવી, ઊંડા શ્વાસ લેવા

કસરત ૩જી.



પોઝીશન ૧લું

કમર મજબુત કરવાની કસરત—ટટાર ઉભા રહી શ્વાસ અંદર લેવો

ફોટોમાં બતાવ્યા મુજબ પગ સુમારે બે ફીટ દૂર રાખી. હાથ માંથા પાછળ રાખ્યા પછી શ્વાસ લેવો

કસરત ૩૭.



પોઝીશન ૨ જું.

કમર મજબુત કરવાની કસરત—પગ સીધા રાખી સામા હાથની કોણી ગુંઠણને લગાડવી અને શ્વાસ કાઢવો. પછી સીધા થઈ બીજી બાજુ કરવું.

પછી ફોટો પ્રમાણે આગળ વાંકા વળીને જમણાં ગુંઠણને ડાબા હાથની કોણી લગાડવી અને શ્વાસ બહાર કાઢવો. ગુંઠણ વાંકા વાળવાં નહિં. શરૂઆતમાં ગુંઠણ વળે તો ધીમે-ધીમે ટટાર રાખવાની કોશેશ કરવી. પછી પાછા સીધા થઈ બીજી બાજુએ તેજ પ્રમાણે કરવું. ડાબા ગુંઠણને જમણી

કસરત ૪ થી.



પોઝીશન ૧ લું.

ગરદનની કસરત—માથું આગળ ઝુકાવી, હાથ કપાળ ઉપર મુકવો. શ્વાસ બહાર કાઢવો

ફોટો પ્રમાણે માથું આગળ વાળવું પછી એક હાથ કપાળ ઉપર રાખી ગરદન સખ્ત કરવી. પછી શ્વાસ બહાર કાઢવો.

કસરત ૪થી.



પોઝીશન ૨જું.

ગરદન સખત રાખી હાથના જોર વતી માથાંને આગળથી પાછળ હડસેલવું અને પછી શ્વાસ લેવો.

પછી ઉપર મુજબ હાથનાં બળથી કપાળ બને એટલું ઉપર હડાવવું અને ગરદનને ઉપર અને પાછળ વાળવી પછી શ્વાસ લેવો.

કસરત ૫ મી.



પોઝીશન ૧ લુ.

ગરદનની કસરત—માથાંને એકતરફ ઢળતું કરવું. હાથ કાનનં ઉપર માથાંના ભાગ ઉપર મુકવા પછી શ્વાસ બહાર કાઢવો.

ચોથી કસરત પ્રમાણેજ હાથનાં દબાણથી સાથે ગરદનને એક બાજુ વાળેલી રાખવી, પછી શ્વાસ કાઢવો.

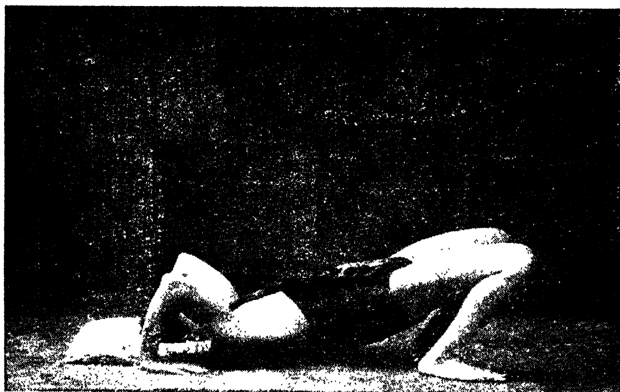
કસરત ૫મી.



પોઝીશન ૨જુ
ગરદનની કસરત
ગરદન સખત રાખી, હાથનાં દબાણથી માથાંને સાંમી બાજુએ દબાવવું પછી શ્વાસ અંદર લેવો.

પછી ઉપર મુજબ હાથનું જોર વાપરી ગરદનને બીજી બાજુ વાળવી પછી શ્વાસ લેવો.

કસરત ૬ ઠ્ઠી.



પોઝીશન ૧ લુ.

ગરદન અને પીઠની કરોડની કસરત—પીક્ચર પ્રમાણે રહેવું પછી શ્વાસ બહાર કાઢવો.

ઉપર મુજબ શરિરનો વજન હાથ, ખભાં અને પગ ઉપર રાખવો. કમરના ભાગો ઉંચકેલા રાખવા. શ્વાસ બહાર કાઢવો.

કસરત ૬ ઠ્ઠી.



પોઝીશન ૨ જુ.

ગરદન અને પીઠનો કરોડના કસરત—ઉપર મુજબ કમર ઉંચકવી અને ગરદનને વાંક આપવો. શ્વાસ અંદર લેવો.

પછી કમરના અને છાતીના ભાગોને ઉપર ઉંચકી શરિરને કમાનદાર બનાવવું. શ્વાસ અંદર લેવો. ગરદનને જોર આપવું. અને વધારે કમાંન લઇ નાક જમીનને લગાડવાની કોશેશ કરવી.

કસરત ૭મી.

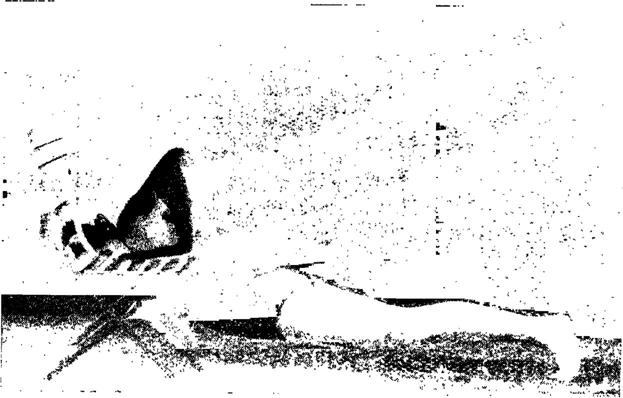


પોઝીશન ૧ લું.

છાતી તથા પીઠના ભાગોની કસરત

બે ખુરસીઓ શુમારે દોઢ ફુટના અંતરે રાખવી. તેઓ ઉપર હાથ મુકીને ઉપર મુજબ શરિર સીધું રાખી ઉભા રહેવું. શ્વાસ લેવો.

કસરત ૭મી.



પોઝીશન ૨જું.

છાતી તથા પીઠના ભાગોની કસરત

ફોટો પ્રમાણે હાથ વાંકા વાળી છાતી બેઉ ખુરસીઓ વચ્ચે નીચે જવા દેવી. શ્વાસ કાઢવો, પછી હાથના બળથી પાછા ઉપર આવવું.

કસરત ૮ મી.

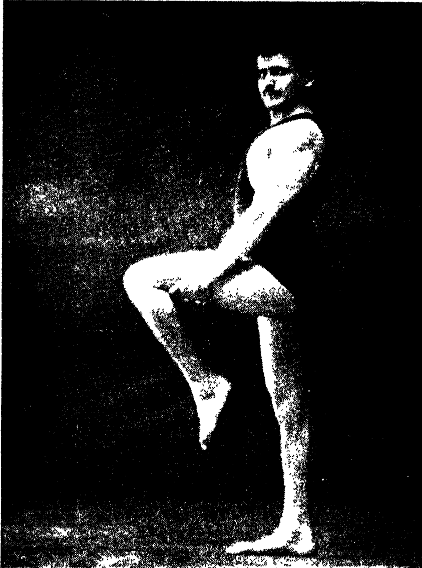


પોઝીશન ૧ લું.

કમર અને પીઠની કરોડની કસરત.

ઉપર મુજબ બન્ને હાથ ગુઠણ પાછળ પકડવા પીઠ સીધી રાખવી. શ્વાસ કાઢવો.

કસરત ૮ મી.



પોઝીશન ૨ જું.

કમર અને પીઠની કરોડની કસરત.

પછી હાથનાં બળથી પગને ઉચકવો. શ્વાસ લેવો. પગનું ખેંચાણ નીચે રાખવું અને હાથનું ખેંચાણ ઉપર. તેજ પ્રમાણે બીજા પગ સાથે કરવું.

કસરત ૯મી.

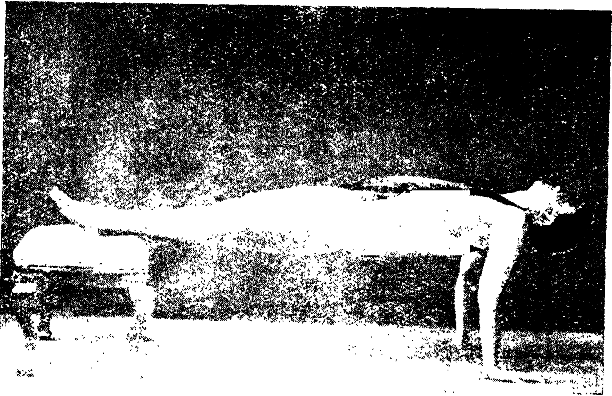


પોઝીશન ૧ લુ

"હીપ્સ" તથા કરોડના ભાગોની કસરત.

પીકચરમાં બતાવ્યા મુજબ પીઠ તથા પગ ટટાર રાખી બેસવું, શ્વાસ કાઢવો. હાથ ઘણા દુર રાખવા નહિ.

કસરત ૯ મી.



પોઝીશન રજું.

હીપ્સ તથા કરોડના ભાગોની કસરત.

પછી ઉપર મુજબ કમર ઉંચકવી. શરિર ટટાર રાખવું. શ્વાસ લેવો.

કસરત ૧૦ મી.



પોઝીશન ૧ લું.

પેટ તથા આંતરડાંના ભાગોની કસરત.

બન્ને પગ સીધા ફિચકી ઉપર મુજબ રહેવું. શ્વાસ લેવો.

કસરત ૧૦ મી.

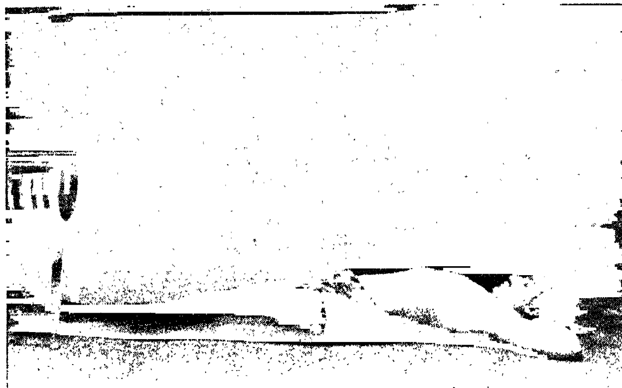


પોઝીશન ૨ જુ.

પેટ તથા આંતરડાંના ભાગોની કસરત

પછી ઉપર મુજબ પગ સીધા રાખી એક એક ઉપર આડા ફેરવવા.

કસરત ૧૧ મી.



પોઝીશન ૧ લું.

પેટ તથા આંતરડાંના ભાગોની કસરત

કમાટ કે ટેબલ નીચે પગ રાખી જમીનપર સુવું હાથ માથાં નીચે રાખવા. છાતી ઉંચકેલી રાખવી. શ્વાસ લેવો.

કસરત ૧૧ મી.



પોઝીશન રજું.

પેટ તથા આંતરડાંના ભાગોની કસરત

પછી ઉપર મુજબ ઉઠી બેસવું. શરિરના ઉપલા ભાગને આગળ પગ તરફ ખેંચવું. શ્વાસ કાઢવો.

કસરત ૧૨ મી.



પોઝીશન ૧ લું.

જાંગ તથા ટેટાંની કસરત.

ઉપર મુજબ એડી ઉંચકેલી અને સાથે રાખી ઉભા રહેવું. શ્વાસ લેવો.

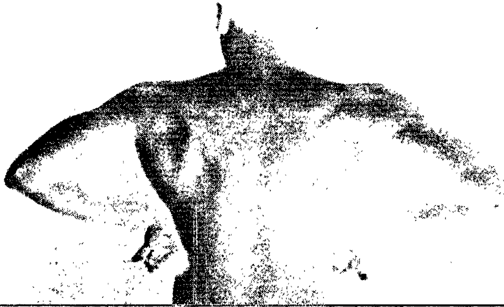
કસરત ૧૨મી.



પોઝીશન ૨જું.

જાંગ તથા ટેટાંનો કસરત

પછી ઉપર મુજબ બેસવું. હાથ ચહેરાની સામે લાવવા. એડી ઉંચકેલીજ રાખવી. શ્વાસ કાઢવો



મી૦ દીનશાહ મીર્ઝાની ફરાખ પીઠ કૈાવતનેા ખ્યાલ આપે છે.

પ્રકરણ ૫ મું.

દુઃખ–દરદો ટાળવા માટે ફીઝીકલ કલચરના સાદા ઉપાયો.

દુઃખ–દરદોથી નિરાળા રહેવા માટે ચોખ્ખી હવા, ખોરાકની સંભાળ અને શારિરીક મહેનત તથા કસરતની જરૂર છે. સીક પડવા પછી બીછાનામાં રહેવું, દવા પીવી, ઓપરેશન કરાવવાં અને રસીઓ મુકાવવા કરતાં, જો શરિરની સંભાળ હંમેશાં રાખી હોય તો દુઃખ–દરદો થવાનું કારણ રહેતું નથી, અને મોહોતને પણ લાંબી જીંદગી સુધી મુલતવી રાખી શકાય છે.

પેટના અનેક દરદો થવાનું કારણ પેટ તથા આંતરડાંનાં સ્નાયુઓ નબળા પડવાનું છે. સ્નાયુઓ ઢીલાં થઇ જવાથી કબજયાત, અજીરણ તથા તલ્લી, ગુરદા અને કલેજાંના દરદો તથા "ડીસેન્ટ્રી", "એપેનડીસાઇટીસ" જેવા કારમીક રોગો થઇ નીકળે છે. "હરનીયા" અને "રપચર" પણ સ્નાયુઓની નબળાઇનુંજ કારણ છે.

માટે પેટ તથા આંતરડાંની આસપાસનાં "મસલ્સ" [સ્નાયુઓ] ને કસરત વતી મજબુત કરવાથી અને ખોરાકની જાળવણી વતી સાફ રાખવાથી આ સઘળી બીમારીઓ દુર કરી શકાય છે.

આંતરડાં સાફ રાખવા માટે એનીમાનો ઉપયોગ ઘણોજ કિમતી થઇ પડે છે. જોલાબો વારેઘડીએ લેવાથી પેટ અને આંતરડાં ખેંચાઇને (Relaxation) આસપાસના ભાગો નબળા પડતા જાય છે. જ્યારે એનીમાંનાં પાણીથી રાહતભરી રીતે આંતરડાં ધોવાઇને સાફ થાય છે.

હદ ઉપરાંત ખાવું મુરખાઇભરેલું છે. વગર ભુખે ખાવું પણ નુકસાનકારક છે. હદ બહાર ભારી ખોરાકો માંદગી ટાળવાને બદલે વધારે છે. ઘણું ખાવાથી શક્તિ મેળવવાને બદલે ગુમાવવામાં આવે છે.

પરંતુ પાણી પીવાથી લોહી વધારે પતલું બની શરિરના બધા ભાગોમાં સારી રીતે ફરે છે, જેથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને બીમારીને મારી હઠાવાય છે.

ચોખ્ખી હવાથી છાતીના દરેક રોગો ટાળી શકાય છે. સળેખમ, ઠાંસો, હાંફણુ અને ખઈ [ક્ષયરોગ] એ સઘળા દરદો કબજયાત વધવાથી તથા ગંદી હવા દમમાં જવાથી તથા પુરતી હવા શ્વાસમાં નહિં લેવાથી ઉતપન્ન થાય છે. ઉંડા શ્વાસ, ચોખ્ખી હવાના હરદમ લેતા રહેવું જોઇએ. સહવારમાં ઉઠતાંને વાર તથા રાત્રે બીછાને જતી વેળા બારી આગળ કે ખુલ્લી હવામાં ઉભા રહી સ્વચ્છ હવાના ઉંડા શ્વાસો લેવાથી ઉંઘ સારી આવે છે, ભેજાની શાંતિ જળવાય છે, અને છાતી ખુલ્લી પડેલી રહે છે. કસરત કરતી વેળા પણ ઉંડા શ્વાસો લેતા રહેવાથી જલદી થાક ચઢતી નથી, કાંમ જુલમ સમાન લાગતું નથી, અને "હાર્ટ" ઉપર ખેંચાણ (Strain) આવવાની ધાસતી રહેતી નથી.

મહેનતુ અને કસરતી શરિર રોગમાં સપડાતું નથી અને લાંબો વખત જુવાન હાલતમાં નિભે છે. માટે સ્ત્રી અને પુરૂષોએ હમેશાં કાંઇપણ કસરત લેવી ઘણીજ અગત્યની છે. ચાલવાની દોડવાની અને રમતો રમવાની કસરતો સાદી સહેલી અને ગુણકારી છે. શરિરની નબળાઈ અને બીજી ફરયાદો માટે કોઇ અનુભવી "ફીઝીકલ-કલચરીસ્ટ"ના હાથ નીચે કસરત લેવી ફાયદાકારક છે.

કસરત શરિરના એક કે બે ભાગોનેજ માત્ર આપવી નહિ પણ સઘળા ભાગોને સારા પ્રમાણમાં મળવીજ જોઇએ, તોજ રોગોમાંથી છુટકારાની આશા રાખી શકાય.

નાહવા-ધોવાની સફાઇ ઉપર શરિરની સફાઇનો આધાર હોય છે. ખાલી પાણી રેડવું નકામું છે. શરિર ચોળીને નહાવાની જરૂર છે.

કપડાં–ચપડાં સાફ રાખવા ઘણુંજ ફાયદાકારક છે. મેલાં, પસીનાથી ભરેલાં, અને ગંદા કપડાં બીમારીઓ ઉતપન્ન કરે છે. રાતે જુદાં કપડાં પહેરવાં અને દિવસનાં કપડાંને હવામાં રાખવાં.

ઘરબાર અને આસપાસની જગ્યા સાફ રાખવાથી મચ્છર તથા મેલેરીઆની બીમારી આપણથી દુર રહે છે, આપણી જીંદગી ખરેજ સુખી બનાવે છે.



પ્રકરણ ૬ ઠું.

આપણા શરિરના ભાગો અને તેમની રચના.

દાંત અને તેમની જાળવણી.

સારી જરપત–શક્તિ માટે ખોરાકને સારી રીતે ચાવવાની જરૂર છે. ખોરાક સારી રીતે ચાવવા માટે સારા દાંતની જરૂર છે, અને સારા દાંત ધરાવવા માટે દાંતની જાળવણી કરવી અવષ્યની છે.

દાંતની જાળવણી માટે દાંતને સાફ રાખવાની જરૂર છે. દરરોજ સહવારમાં દાંતણ કરતી વેળા સારા ટુથ–બ્રશ લઇ દાંતને આગળ, પાછળ અને ઉપરથી રગડીને સાફ કરવા જોઇએ. દિવસ દરમ્યાન કાંઇ પણ ખાવા પછી કોગળા કરી મોઢું સાફ કરી નાખવું જોઇએ.

આંખની જાળવણી.

આંખ જેવી કુદરતની નાજુક બક્ષેશને જાળવવાની આપણી મોટી ફરજ છે.

ઘણા પ્રકાશવાળી બતી આગળ વાંચવા બેસવું નહિ. વાંચતી વેળા ચોપડી ઘણી દુર કે ઘણી નજદીક રાખવી નહિ. તડકામાં લીલા કે અબરક રંગના કાચના ચશમા વાપરવા પણ તડકું નહિ હોય ત્યાં વાપરવાં નહિ. ન કામે ઉજાગરો કરવાની ટેવથી પણ આંખને નુંકશાંન પોહોંચે છે.

આંખમાં કચરો ઘણો ચાલુ જતો રહેવાથી આંખ નબળી થતી જાય છે. આંખને ધોવાની રૂઢી સારી છે. આંખ ધોવાનાં નાના ગ્લાસ આવે છે, તેમાં પાણી લઈ આંખ ઉપર ગ્લાસ ઉંધું કરવાથી પાણી આંખમાં જાય છે, અને આંખની કીકી પાણીમાં આંમતેમ ફેરવ્યાથી આંખમાંનો કચરો સાફ થાય છે. પાણી બદલીને સાફ લેતા રહેવું, અને આંખને બંધ

કરવી, પછી ઉઘાડવી, અને ઉપર, નીચે તથા આજુ-બાજુ ખેંચીને ફેરવવી, જેથી આંખને મળે છે, અને લોહી છુટું પડી આંખને સુધારે છે. બાલદીમાં પાણી લઇને પણ મોઢું અંદર નાંખી આંખ ઉપર મુજબ ધોઇ શકાય છે.

બાલની જાળવણી.

સ્ત્રી કે પુરૂષની ખરી શોભા લાંબા ઝળકાટવાળા અને ઘટ વધના બાલમાં સમાયલી છે. એક પુરૂષ જ્યારે પોતાના બાલ કપાવી ટુંકા કરાવે છે, ત્યારે કુદરતી રીતે તેના ચેહરાના ડોળમાં સહેજ કદરૂપાપણું દાખલ થયલું જણાય છે. એ ઉપરથી એમ કહેવા માંગતો નથી કે પુરૂષોએ પણ સ્ત્રીના જેવા લાંબા બાલ રાખવા.

બાલનાં મૂળ મજબુત હોય તોજ ખરતા બાલ અટકે છે. માટે લાંબા બાલને હાથમાં પકડી સારી ખેંચ-તાંન અને તાલકને ચંપી આપી શકાય છે, જેથી બાલના મૂળ મજબુત થાય છે, અને લોહી છુટથી ફરતું થાય છે. માટે પુરૂષોએ બાલને સહેજ લાંબા રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

ખરીજતાં અને સફેદ થતા બાલ અટકાવવા માટે ટાલકમાં લોહી છુટથી ફરતું કરવાની જરૂર હોય છે. એવી રીતે લોહી ફરતું કરવા માટે બાલને ચીકાશવાલા સાબુથી રગડીને ધોવાની જરૂર છે, તેમજ સુરજનું તડકું પણ બાલને આપવાની જરૂર છે.

સહવારમાં કે સાંજ વેળા સુરજનાં મંદ તડકાંમાં બાલને ખુલ્લા મુકવાથી બાલની તંદુરસ્તી વધે છે.

ટાઇટ ટોપી હેટ વિગેરે વાપરવા નહિ. તેમનાથી લોહીનો અટકાવ થઇ મૂળ સુક્કાં બની જાય છે, અને બાલ ખરવા માંડે છે, તથા સફેદ થાય છે. ફેંટો, ટોપી કે હેટ એવા ન હોવાં જોઇએ કે જેથી બાલને આખો દિવસ હવા મલે નહિ. બાલને ચોખ્ખી હવાની અવષ્ય જરૂર છે.

ખરતા કે સફેદ થતા બાલ અટકાવવા માટે પાણીનેા ઉપાય પણ ઉત્તમ છે. નહાતી વેળા બાલ ઉપર ગરમ પાણી રેડવું અને બાલને રગડવા પછી ઠંડું પાણી રેડી તેમજ કરવું, અને પાછું ગરમ અને ઠંડું એ પ્રમાણે પાણીનેા આ ઉપાય શુમારે ત્રણથી પાંચ મીનીટ અજમાંવવેા ફાયદેા થયા વીના રહેશેજ નહિ. ગરમ પાણીથી શરૂઆત કરવી, અને ઠંડાં પાણીથી છેડેા લાવવેા.

બાલને ખરતા અટકાવવા માટે જાત–જાતનાં તેલેા તથા "લેાશનેા" વિગેરે વાપરવાની જરૂર નથી. તેમ કરતાં બમણા બાલ ખરે છે, અને સફેદ પણ થાય છે. માટે બાલને હમેશાં સારેા સાબુ અને પાણીથી સાફ રાખવા અને અઠવાડીયામાં એક વાર "એાલીવ-એાઇલ"નેા ઉપયેાગ કરવેા સારેા છે

નખ અને તેમની સફાઇ.

આપણા હાથના તથા પગનાં નખ સાફ રાખવાની ઘણી અગત્યતા છે. લાંબાં નખ રાખવાથી નખમાં તરેહવાર કચરેા દાખલ થાય છે, ખાતી વેળા હાથનાં નખમાં ખેારાક ભરાય છે, અને પગનાં નખ લાંબા રાખવાથી મેાજાં ફાડવા ઉપરાંત મેાજાંની અંદરનેા મેલ તથા કચરેા તેમનામાં દાખલ થાય છે,

નખમાં દાખલ થતેા કચરેા ધીમે–ધીમે લેાહીમાં ભેળાય છે અને લેાહીને ઝેરી બનાવે છે.

લાંબા નખ રાખવાથી ખવડ-ઘવડ કરવાનું મન થાય છે, અને શરિરની ચામડીને એાખવીને બગાડવામાં આવે છે,

માટે હાથનાં તેમજ પગનાં નખ હમેશાં ટુંકાં રાખવાં અને અઠવાડીયામાં એકવાર તેમને કાપવાથી લાંબા વધવા પામતાં નથી, અને દેખાવમાં ખરાબ લાગતાં નથી.

ચામડીની સફાઈથી દુર થતી બીમારીઓ.

આપણું શરિર સર્વે બાજુએ ચામડીનાં પડમાં ઢંકાયલું છે, અને ચામડી ઉપર સંખ્યાબંધ છિદ્રો છવાયલાં છે. આ છિદ્રો માંહેથી પરસેવો બહાર નીકળે છે, એ પરસેવો શરિરનું ઝેર તથા કચરો ગણાય છે. છિદ્રોને રસ્તે શરિરની રગોને ચોખ્ખી હવામાંથી જીવન અને પોષણનાં તત્વો મળે છે, તેમજ સુરજનાં તડકાંમાંથી પણ લોહી સ્વચ્છ બનાવનારાં કિરણોનો પ્રસાર થાય છે.

આ ઉપરથી સમજી શકાશે કે આપણી ચામડી સ્વચ્છ અને સાફ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, નંહિતો ધુળની અને કચરાની રજકણોથી છિદ્રો પુરાઇ જાય છે, અને પરસેવો બહાર કચરો લઇને નીકળી શકતો નથી તેમજ બહારની ચોખ્ખી હવા તથા સુરજનાં તડકાંની સારી અસરનો લાભ શરિરના અંદરના અવયવોને મળી શકતો નથી.

માટે માણસજાતે દરરોજ નાહવા ધોવાની જરૂર છે. શરિરને રગડીને મેલ કાઢવાની જરૂર છે. ચીકાશ કીટાડવા સાબુ વાપરવાની તથા ગરમ પાણીએ અઠવાડીયામાં શુમારે બે વખત નાહવાની જરૂર છે. બાકીના દિવસોએ ઠંડા પાણીએ નહાવું ઠીક છે.

નહાવા–ધોવા ઉપરાંત કપડાં પણ સ્વચ્છ પહેરવાની જરૂર છે. મેલાં કપડા પહેરવાથી, કપડાંમાનો મેલ ચામડી ઉપર ઓગળે છે અને ચામડીને ગંદી બનાવે છે.

શરિરની ચામડી સ્વચ્છ રાખવા માટે શરિર ઉપર કપડાં પાતલાં તથા હલકા પહેરવાની જરૂર છે. ભારી કપડાં લોહી ફરતું અટકાવે છે.

ગરમીના દિવસમાં રંગીન કપડાંને બદલે સફેદ કપડાં વાપરવાથી સુર્યના કિરણના તિક્ષણ બાણ શરિરને નુકશાંન પોંહોચાડી શકતાં નથી.

પ્રકરણ ૭ મુ.

રાક્ષસી અંગબળ ખીલવવા માટે "વેટ-લીફ્ટીંગ"ની કસરતો.

"વેટ-લીફ્ટીંગ" નુકશાન કરે છે અને "હાર્ટ" નબળું પાડે છે એ માન્યતા ખોટી છે. મજબુત માણસો તેઓજ ગણી શકાય કે જેઓ વધુ વજન ઉંચકવાની તાકાત ધરાવે છે. મજબુત માણસો ૬૦ અને ૭૫ વરસની ઉમરે પણ વજન ઉંચકવાની કસરતો કરી શકે છે. નબળાં માંણસોનુંજ હાર્ટ નબળું પડે છે.

વેટ-લીફ્ટીંગ જેવી ગુંચવાડા ભરી કસરતો કોઇ જાણકારના હાથ હેઠળ શીખવી સારી છે. આ ચોપડીમાં બતાવ્યા પ્રમાણે અને ચેતાવ્યા પ્રમાણે "વેટ-લીફ્ટીંગ" ચાલુ કરવાથી ફાયદો મેળવી શકાશે.

"વેટ-લીફ્ટીંગ" દરરોજ નહિ કરતાં આંતરે-આંતરે કરવી જેથી શરિર તુટતું નથી અને ખીલતું જાય છે.

શરૂઆતમાં આપણાથી આસાનીથી ઉંચકી શકાય તેના કરતાં પણ હલકું વજન લઇ શરૂ કરવું.

કસરત ૧લી થી ૬ઠ્ઠી સુધી પાંચ-પાંચ વખત કરવી. નીચલા દાખલા ઉપરથી સરળ સમજી શકાશેઃ—

જો સોમવારે શરૂ કરયું હોય તો પાંચ વખત આ કસરતો લેવી અને બુધવારે પણ તેમજ કરવું પછી શુક્રવારે એક ગણુત્રી વધારવી એટલે ૭ વખત દરેક કસરત કરવી, પછી રવીવારે પણ તેમજ કરવું. એમ એક દિવસ ખાંચો નાંખી બીજી વેળા એક ગણુત્રી વધારવી. એવી રીતે વધારતા જઇ દસ ગણુત્રી સુધી પોંહોંચવું. પછી વજન પાંચ કે ૧૦ પાંઉડ શક્તિ મુજબ વધારવો.

બાકીની સાતમી કસરતથી બારમી સુધીની કસરતો શરૂઆતમાં ૧૦ ગણુત્રી સુધી દરેક કરવી, પછી ઉપર મુજબજ એકેને બદલે બબ્બે ગણુત્રી વધારી ૨૦ ગણુત્રી સુધી આવવું. પછી વજન શક્તિ મુજબ પાંચ કે દસ પાંઉંડ વધારવો. એ મુજબ આ ૧૨ કસરતો દર આંતરે-આંતરે લેવાથી થોડા અરસમાં શરિરને અથંગ મજબુત બનાવી શકશો.

કસરત ૧લી.



પોઝીશન ૧ લું.

હાથની બાજુ માટેની કસરત.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે વજન હાથમાં ઉંચકી ટટાર રહેવું. શ્વાસ બહાર કાઢવો.

કસરત ૧ લી.



પોઝીશન ૨ જું.

હાથની બાજુ માટેની કસરત.

પછી વજનને ઉપર મુજબ ઉંચકવું અને શ્વાસ લેતાં જવું, અને બાજુ ટાઇટ કરવી.

કસરત ૨જી.



પોઝીશન ૧લું.

હાથની બાજુ તથા ખભાંની કસરત.

ઉપર મુજબ વજન રાખી ઉભા રહેવું. શ્વાસ કાઢવો.

કસરત ૨૭.

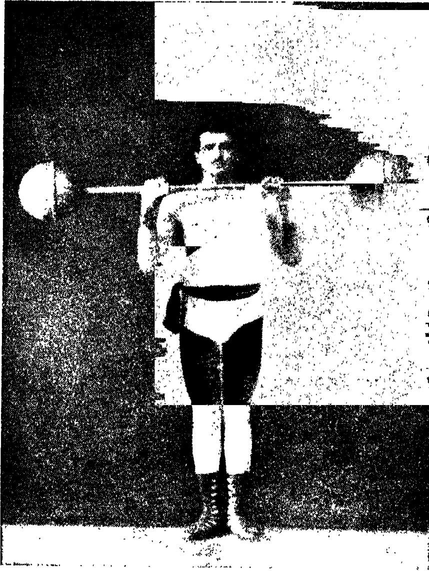


પોઝીશન ૨૭ મું.

હાથની બાજુ તથા ખભાંની કસરત.

પછી ફોટો પ્રમાણે વજન ઉપર ઉચકવો. શરિર ટટાર રાખવું શ્વાસ લેવો.

કસરત ૩ જી.

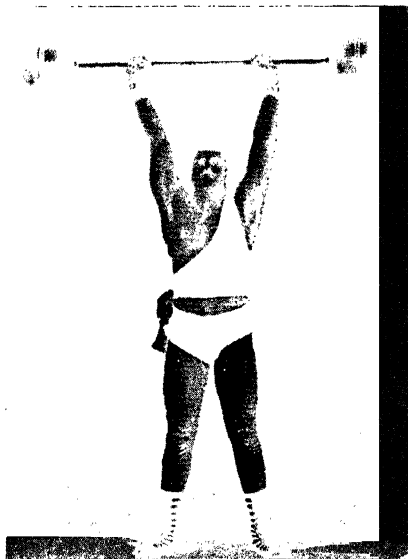


પોઝીશન ૧ લું.

છાતી, પીઠ તથા હાથના ભાગોની કસરત

ફોટો પ્રમાણે વજન પકડી ઉભા રહેવું. શ્વાસ કાઢવો.

કસરત ૩૭.

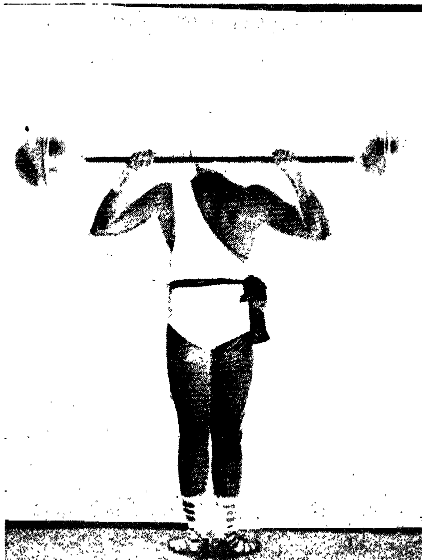


પોઝીશન ૨ જુ.

છાતી, પીઠ તથા હાથના ભાગોની કસરત

પછી વજનને ઉપર ઉંચકવો અને શ્વાસ લેવો.

કસરત ૪થી.



પોઝીશન ૧ લું.

ગરદન પાછળ વજન રાખી ઉપર ઉંચકવાની કસરત.

વજન ગરદન પાછળ રાખવો પછી કસરત ૩ જીનાં ૨ જા પોઝીશન પ્રમાણે વજન ઉપર ઉંચકવો શ્વાસ લેવો.

કસરત ૫ મી.



પોઝીશન ૧ લું.

પીઠના ભાગોની કસરત.

પીઠ સીધી રાખી વજન જમીનથી સહેજ ઉપર ઉંચકેલો રાખવો. શ્વાસ કાઢવો.

કસરત ૫ મી.



પોઝીશન ૨ જુ.

પીઠના ભાગોની કસરત.

પછી ફોટોમાં બતાવ્યા મુજબ પીઠ ત્યાંજ રાખી વજનને ઉપર ખેંચવો અને શ્વાસ લેવો.

કસરત ૬ ઠ્ઠી.



પોઝીશન ૧લું.

છાતીના ભાગોની કસરત.

ઉપર મુજબ સુઈને વજન માથાં પાછળ રાખવો.

કસરત ૬ ઠ્ઠી.



પોઝીશન રજુ.

છાતીના ભાગોની કસરત.

પછી શ્વાસ લઇ વજન ઉપર મુજબ છાતી આગલ લઇ આવવો.

કસરત ૬ઠ્ઠી.

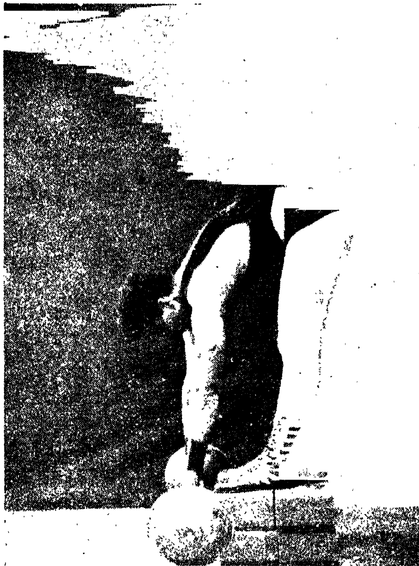


પોઝીશન ઉભું.

છાતીના ભાગોની કસરત

પછી વજન ઉપર મુજબ ઉંચકવો. શ્વાસ લેવો. વજન છાતી આગળ લાવતી વખતે શ્વાસ બહાર કાઢવો

કસરત ૭ મી.



પોઝીશન ૧લું.

કમરને મારેનો કસરત.

ઉપર બતાવ્યા મુજબ સ્ટુલ પર ઉભા રહી નીચેથી વજન ઉંચકવું. શ્વાસ કાઢવો.

કસરત ૭મી.

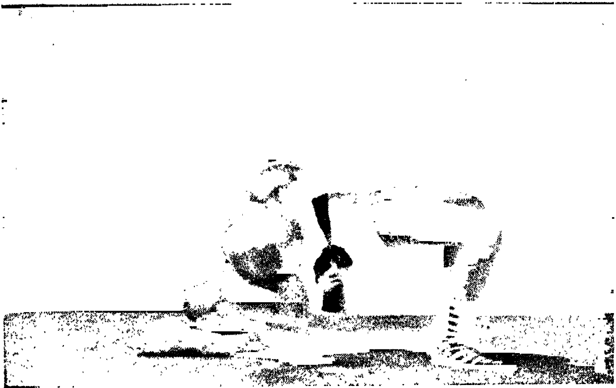


પોઝીશન રજું.

કમર માટેની કસરત

પછી ઉપર મુજબ વજન લઇને ટટાર ઉભા થવું અને શ્વાસ લેવો.

કસરત ૮મી.



પોઝીશન ૧૯ું

છાતી તથા ગરદન માટેની કસરત.

ઉપર મુજબ શરિર કમાનદાર રાખી વજન છાતી આગળ પકડી રાખવો શ્વાસ કાઢવો.

કસરત ૮મી.



પોઝીશન ૨જું.

છાતી તથા ગરદન માટેની કસરત

પછી વજનને ઉપર મુજબ ઉંચકયા શ્વાસ લેવા.

કસરત ૯ મી.



પોઝીશન ૧લું.

જાંગના ભાગોની કસરત.

ઉપર મુજબ બે પગ વચ્ચે વજન પકડી ઉભા રહેવું. શ્વાસ લેવો.

કસરત ૯ મી.

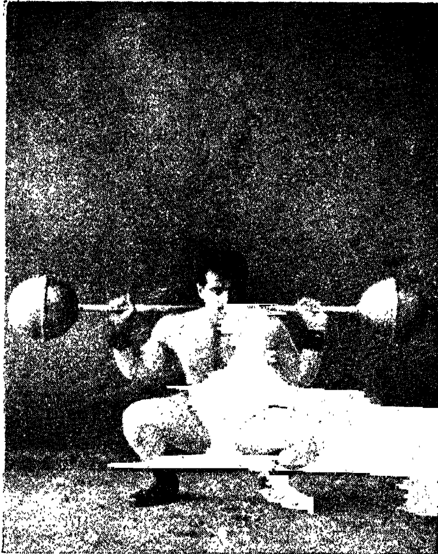


પોઝીશન ૨જું.

જાંગના ભાગોની કસરત.

પછી વજન પકડી રાખી ઉપર મુજબ ટટાર બેસવું. શ્વાસ કાઢવો. એડી ઉંચકવી નહિ.

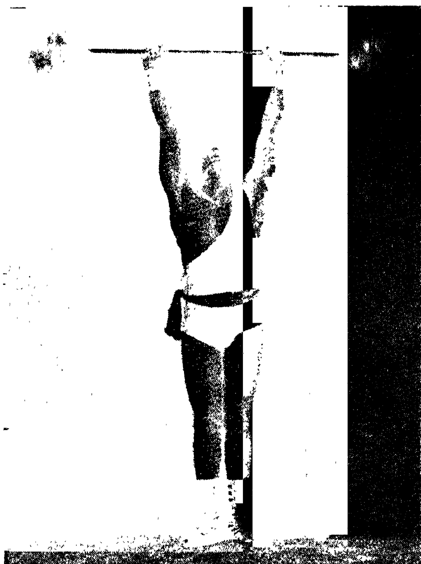
કસરત ૧૦મી.



જાગના ભાગોની કસરત.

પહેલાં ઉપર મુજબ ગરદન પાછળ વજન રાખી ઉભા રહેવું. શ્વાસ લેવો. પછી ઉપર મુજબ બેસવું. શ્વાસ કાઢવો.

કસરત ૧૧મી.

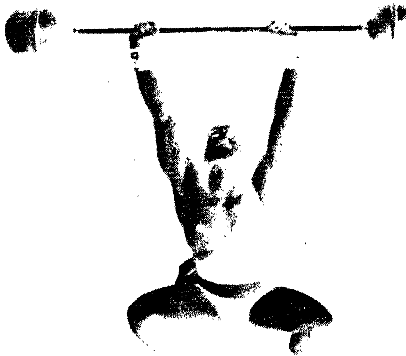


પોઝીશન ૧લું.

જાંગના ભાગોની ચપળ કસરત

વજન લઈને ઉપર મુજબ ઉભા રહેવું. શ્વાસ લેવો.

કસરત ૧૧મી.



પોઝીશન ૨જું.

જાંગના ભાગોની ચપળ કસરત.

પછી ઉપર મુજબ બેસવું. શ્વાસ કાઢવો.

પ્રકરણ ૮મું.

માંદગી ટાળવા માટે અપવાસનો ચમત્કારીક ઈલાજ.

ઓછું ખાવાથી જેટલો ફાયદો થાય છે, તેટલો વધુ ખાવાથી થતો નથી. ઓછું ખાવા ઉપરાંત કોઇ કોઈ વાર અપવાસ કરવો ઘણો ગુણકારી છે.

અપવાસથી શરિરને અંદરથી ધોઇ કઢાય છે, અને લોહી સ્વચ્છ થાય છે.

જ્યારેબી શરિર સુસ્ત માલમ પડે ત્યારે અપવાસ થોડો પણ કરવો સારો છે. એક વેળા જમવું નહિ કે બે વેળા ન ખાવું, અથવા આખો દિવસ ભુખ કાઢવી અને પાણી ઉપર રહેવું.

એક પણ દિવસનો અપવાસ કરવો હોય ત્યારે સહવારમાં "એનીમાં" લેવાથી શરિરની સફાઇમાં બમણી મદદ થઇ પડે છે.

લાંબા વખતની ફરયાદો ટાળવા માટે સહેજ લાંબો અપવાસ સલાહકારક છે, પણ તે કોઇ જાણકાર ડોકટર યા ફીઝીકલ-એક્ષપર્ટની દેખરેખ હેઠળ કરવો સારો છે.

એક માણસે ૯૦ દિવસનો અપવાસ કરીને પોતાની અનેક ફરયાદો દુર કરી હતી. બીજાં અનેક માણસોએ ૩૦, ૪૦ અને ૬૦ દિવસ સુધીના અપવાસો કરયા છે. આપણા મહાત્મા ગાંધીજીએ ૨૧ દિવસનો અપવાસ કરીને હિંદુસ્તાનનાં લોકોનાં મનમાંથી અપવાસ વિષેનો ડર દુર કર્યો છે.

લાંબો અપવાસ કરતી વેળા ખોરાક ધીમે-ધીમે છોડતા જવું. એક ભોજન છોડવું પછી બે ભોજન છોડવાં પછી દુધ ઉપર રહેવું અને છેવટે ખોરાક તદન છોડી મુકી જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે સ્વચ્છ પાણી પીવું

પહેલા ત્રણ-ચાર દિવસ ખોરાક તરફ નજર ઘણી જશે પણ ત્યાર પછી ભૂખ ઉડી જશે અને મોઢાંમાંથી ખરાબ વાસ નિકળવાનો શરૂ થશે. એ શરિરની સફાઇનાં ચિન્હો છે. આ હાલત આપણી શક્તિ મુજબ અમુક દિવસ ચાલુ રહેશે અને પછી એક દિવસ એવો આવશે કે કુદરતી ભૂખ દેખાવ દેશે અને કાંઇ પણ ખાઇ લેવું ગમશે. પણ અપવાસ તોડતી વેળા કાંઇ પણ નક્કર ખોરાક ખાઇ લેવો નહિં. એ મોટી ભૂલ છે, અને ઘણાંઓનાં મરણ આવી ભુલથી નિપજયાં છે. થોડું દુધ અને ફ્રુટનો રસ લઇ અપવાસ તોડવો. આ પ્રમાણે શુમારે ત્રણ ચાર દિવસ સુધી માત્ર દુધ અને ફ્રુટના રસ ઉપર રહી પાછળથી ફ્રુટ ખાવામાં વાપરવી પણ તે ઘણાજ થોડા જથ્થામાં. ફ્રુટ ઉપર પણ શુમારે એક અઠવાડીયું રહી પછી બાફેલી તરકારીનો ખોરાક ઘણાજ થોડા જથ્થામાં ચાલુ કરવો. આ પ્રમાણે અનહદ ફાયદો મેળવી શકાશે અને સંધીવા, લકવાની અસર, શરિરની મંદી તથા અનેક ફરયાદો દુર કરી શકાશે. અપવાસ વેળા એનીમા દરરોજ અથવા આંતરે આંતરે લેવાથી ફાયદો જલદી થશે. અપવાસ વેળા ચાલવા ફરવાની તથા બીજી સાદી કસરતો તથા બની શકે તો રોજીંદુ કામ-કાજ પણ ચાલુ રાખવું, જેથી ખોરાક તરફ આપણું ધ્યાન કમી દોડશે.



પાણી નાખ્યા વગર રંધાતા કુકર વીષે મહાન વેલાતના ડોકટર શું કહે છે તે વાંચો.

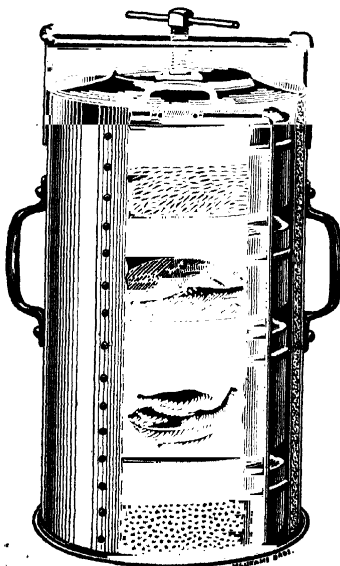
A MODERN METHOD.

ROBERT McCARRISON, M.D., D.S.C., L.S.D., of Oxford, England.

"The two chief causes of disease and death are food and drink."

With increasing knowledge of nutritional problems, it has become apparent that our dietetic habits need *remodelling*, and that *education of the people* as to what to eat and why to eat is urgently necessary."

AWARDED GOLD MEDAL



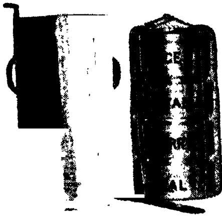
INDIAN INDUSTRIAL EXHIBITION 1925.

ધી ઓટોમા કુકર, બેકર અને ફ્રીઝર (ત્રણે એકમાજ)

ઓટોમા કુકરમા વગર પાણીએ રંધાતી ગોસ, તરકારી ખાવાથી તમો પાછા નવજુવાન બનો છો. ધી ઓટોમા (પાણી વગરનો) કુકર વાપરવાથી તમો સેંકડો રૂપ્યાનો ઉગારો કરી શકો છો. —કારણકે આપણી અસલી રાંધવાની રૂઢીથી લાંકડાં તેલના ખરચમાં એ ૩૦૦ ટકાનો ઉગારો કરે છે. ૪ માણસના કુકરમાં ચાર જાડી, જાડી વાનીઓ ફકત એક આનામા થાય છે, રોસ્ટ ભૂંજવા માટે જુદી ભઠીની જરૂર પડતી નથી—કારણકે સખ્તમાં સખ્ત ગોસ પણ તમો વગર બતરીસીએ ચાવી જઈ શકસો તેની ખાતરી આપીએચ—કારણકે એમાં વગર પાણીએ રાંધેલું હોવાથી ગોસ, તરકારીનો કસ નીકળી જવા પામતો નથી—કારણકે કોઈબી ભૂંજેલી ચીજ એમા ભઠીની કાની

ચીમળાઈ જતી નથી તમોને ઓટોમા કુકર ઉપર દેખરેખ રાખવાની જરૂર પડતીજ નથી—કારણકે એમા કાંઈ બળી યા ચચરી જવાની ધાસ્તીજ નથી—એનો ઉપયોગ કરવો એ એક જાતની મોજ છે—એક નાનું બચ્ચું પણ એ આસાનીથી વાપરી શકે છે.

ધી ઓટોમા કુકર.



તમારી તનદુરસ્તી આજે સારીબી હોય—પણ ? તમારૂ શરીર એક જીવતો જાગતો સંચો છે. તમો જે ખોરાક ખાવો છો તેજ તમોને ટકવી રાખે છે. તેને પુષ્ટીકારક ખોરાક પુરો પાડો અને તે તમોને તનદુરસ્ત—અને ચપલ રાખસે. આપણી અસલી રૂઢીથી ઉકાલી કાઢેલો રસ, કસ વગરનો ખોરાક તેને આપો—અને જનાસે કે વખત જતાં તનદુરસ્તી—ચપળતા—અને મગજ શકતી ઉપર તેની બુરી અસર થવા પામે છે.

તમો એ જાનો છો કે—

ગરમીથીજ ખોરાક ચરે છે. પાણીથી કાંઈ રંધાતું નથી. પાણી કે જે રાંધવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે તે તો ફકત બળી નહીં જાય તેથીજ પાણીમા રાંધેલો ખોરાક ધોઈ કાઢેલાં કપડાંના કુચા માત્ર છે.

એર આજે તમે એક તનદુરસ્તીની મુરતીમાં ખપના હસો,—પણ—કુચા જેવો ખોરાક ખાવાથી તમો બીમારીને તેડું કરો છો. પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાવાથી એક તનદુરસ્ત શરીર કોઇપણ બીમારીને ઠોકરે મારે છે. જરૂરજ તમોને ઓટોમા કુકરમાં વગર પાણીથી રાંધેલો ખોરાક ખાવાથી ફાયદો થયા વગર રહેશેજ નહી. માટે તુરતજ મલો, **ધી ઓટોમા કુકર કુ૦** બાલારામ સ્ટ્રીટ, (ચરની રોડના ટ્રામ જંકશન આગળ) **મુંબઈ, ૭**

ખરેજ "**ઓટોમા કુકર**" કે જે **હિંદુસ્તાનમા એકજ કુકર છે કે જે પાણી વગર ખોરાક પકાવે છે** અને તેથી "**સાયનટીફીક ફીઝીકલ કલચરની**" રૂઢીએ જોતા દરેક કુટુંબોમા એવાજ કુકરો વપરાવા જોઈએ કે જેથી ખોરાક માંહેથી **જીવન-શક્તિ** મળી શકે અને ખોરાકના ઉત્તમ ફાયદા મેલવી શકાય.

દીનશાહ ડી. મીસ્ત્રી.